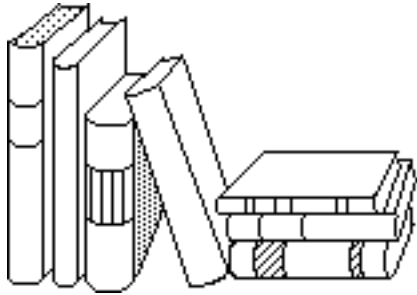


## CURVA DE APRENDIZAJE

### CANTIDAD Y CALIDAD

Nuestro aprendizaje en primer lugar consta de dos aspectos.

#### CANTIDAD



#### CALIDAD







Después de un **rato de estudio** he debido conseguir **algo concreto**:  
Subrayado, esquema, trabajo, resolución... Tener un objetivo.

Siempre deberemos **primar la calidad**; si bien no debemos perder de vista la cantidad que desarrollamos.

## RITMO DE TRABAJO

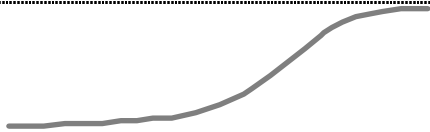
**Según la intensidad** de nuestro trabajo podemos oscilar entre dos extremos:

CONSTANTE	VARIABLE
	
	
Metódicos, esfuerzo continuo, trabajadores	Intuitivos, nerviosos, imaginativos
<b>Períodos largos.</b>	Más fatiga. <b>Periodos más cortos</b>

## AJUSTE

Corresponde al **tiempo de adaptación**.

### LENTO



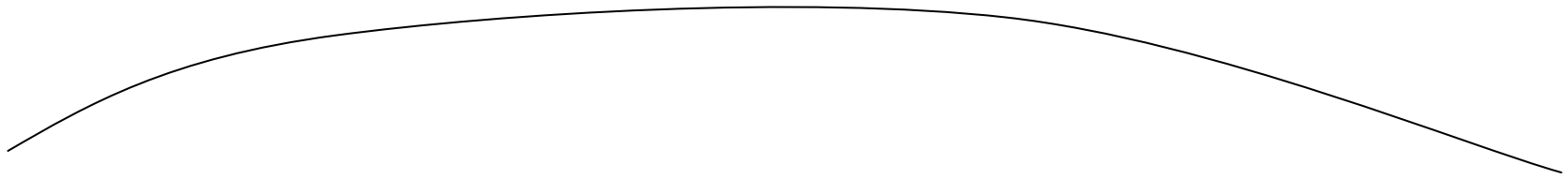
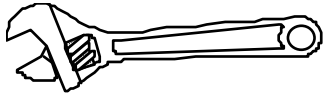
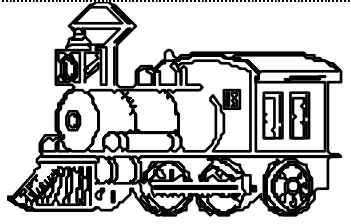

Necesita largos períodos de **adaptación**.  
Ejercicios de **concentración**.  
Importancia de la **planificación**

### RAPIDO



Gran poder de adaptación inicial.  
Facilidad de concentración y motivación.  
Alto índice de **fatigabilidad**.  
Ejercicios de **relajación**.  
**Períodos cortos de estudio**.

## LAS FASES DEL ESTUDIO

AJUSTE	RENDIMIENTO	FATIGA
		
		
5 ó 10 minutos	40 ó 50 minutos	Fase final
<b>Prepararse:</b> material, concentración, motivación.	Período de <b>rentabilidad.</b>	<b>Síntomas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Distracción.</li> <li>– No asimilación.</li> <li>– Inquietud, malestar, somnolencia.</li> </ul> <b>Interrumpir el trabajo.</b>